

Begin 2023 met een betere gezondheid

01 februari 2023

Nu we een nieuw jaar beginnen terwijl we proberen te herstellen van de COVID-19-pandemie, is het belangrijk om alle mogelijke middelen te bekijken om gezond te blijven.

Ter illustratie: de volgende drie boeken illustreren de invloed van voeding, algemene fysieke gezondheid en mentale instelling om de beste resultaten te bereiken.

Lessen uit Blue Zones

Ik heb [Blue Zones](#) meerdere keren besproken in mijn [eerdere blogs](#).

Zoals beschreven door CNN's Sandee LaMotte in "[Leef langer met deze gerechten uit 'blue zones' in Amerika:](#)"

"In een paar unieke gemeenschappen over de hele wereld leven mensen een lang en gezond leven, tot en met 100 jaar. De zogenaamde 'blauwe zones', bewoners van deze gebieden delen een gemeenschappelijke omgeving en levensstijl die volgens wetenschappers bijdragen aan hun lange levensduur."

Tot de te identificeren blauwe zones behoren het eiland Ikaria in Griekenland; de Barbagia-regio van Sardinië in Italië; het schiereiland Nicoya in Costa Rica; Okinawa, Japan; en Loma Linda, Californië.

Dan Buettner, die voor het eerst blauwe zones onder de aandacht bracht, benadrukt snel dat het voor mensen die 100 jaar oud worden niet alleen om het dieet gaat. Het gaat om het delen van een gemeenschappelijke omgeving en levensstijl, waaronder regelmatig wandelen (of fietsen), tuinieren, samenwonen met familie en goede vrienden, een doel in het leven hebben en vaak behoren tot een sociale of religieuze groep.

Als onderdeel van de levensstijl van de blauwe zone is voeding duidelijk belangrijk, zoals Buettner bespreekt in zijn nieuwe boek, [The Blue Zones American Kitchen: 100 recepten om tot 100 te leven](#).

De vijf pijlers van diëten in de blauwe zone zijn: volle granen, seizoensgroenten, knollen, noten en bonen.

Het blauwe zone dieet is een variatie op het alom aanbevolen [Mediterrane dieet](#), maar dan met minder vis en vlees. Kazen zijn van geiten- of schapenmelk. In sommige zones zijn enkele opvallende items opgenomen, zoals paarse zoete aardappelen in Okinawa, die als bijzonder gezond worden beschouwd. Stoofschotels en soepen worden vaak bereid.

Overstappen op dit soort voeding is zeker niet triviaal. Stap voor stap in die richting gaan zal echter ongetwijfeld een impact hebben. Houd, indien mogelijk, ook rekening met de noodzaak van veranderingen in levensstijl!

Goed ademen

Een *New York Times* Bestseller-boek van James Nestor genaamd [Breath: The New Science of a Lost Art](#) begint met dit advies: “Wat je ook eet, hoeveel je beweegt, hoe mager, jong of sterk je bent, het maakt allemaal niet uit of je je ademt niet goed.

Je eerste reactie zou kunnen zijn: “Is hier een heel boek over?” Het antwoord is ja - en daarom is het een bestseller in de *New York Times*!

Dit is echt een buitengewoon boek dat benadrukt dat je door je neus moet ademen, NIET door je mond. De redenen hierachter zijn echt fascinerend en illustreren hoe gemakkelijk het is om ons eigen lichaam niet correct te gebruiken.

Belangrijke punten zijn onder meer ademen door je neus, filtert zowel de binnenkomende lucht als verwarmt de lucht tot kamertemperatuur - beide erg belangrijk. Bovendien kunt u het ademhalingsproces regelen, inclusief de diepte en lengte van de inademing voor de inademing en wanneer u uitademt, wat ook erg belangrijk is.

Al deze details hebben impact. Ik raad het ten zeerste aan om dit boek te lezen. Ik ben ervan overtuigd dat het essentieel is om aandacht te besteden aan hoe we ademen. Het lijkt erop dat het magische aantal van een continue in- en uitademing 5,5 (in principe 6) per minuut is, indien mogelijk om maximale voordelen te behalen. Dit brengt zoveel mogelijk zuurstof in je lichaam en verwijdert kooldioxide.

Onderzoeksresultaten en rijke details van de historische context en diepe filosofische wortels van de juiste processen zijn echt fascinerend en goed om te begrijpen. **We hebben het allemaal erg druk, maar in dit geval is het belangrijk om je te concentreren op wat je op elk moment van je leven doet!**

Genieten van vogels en ontstressen

Dit onderwerp zal je misschien verbazen, maar het is iets dat we allemaal kunnen doen.

Een nieuw boek van Joan E. Strassmann genaamd [*Slow Birding: The Art and Science of Enjoying the Birds in Your Own Backyard*](#) illustreert hoe genieten van vogels in je eigen achtertuin of zelfs uit het raam van het appartement zo lonend kan zijn.

U realiseert zich misschien niet hoeveel soorten vogels er in uw buurt zijn en kunnen naar uw achtertuin komen. Met behulp van een speciale vogelvoeder die foto's maakt en elk type vogel identificeert, merkte de auteur op dat 70 verschillende soorten haar achtertuin bezochten.

De vogels kunnen bijvoorbeeld blauwe gaaien, roodborstjes, winterkoninkjes, spotvogels en zangers zijn. Je zou steeds meer soorten vogels willen zien terwijl je verder gaat.

In het boek belicht Strassmann de verhalen van 20 vogels - fascinerende verslagen die ons verbinden met de natuur, het 'wilde' net buiten onze keukenramen. Met ons verweerde leven is het ontnuchterend om de vele uitdagingen te begrijpen waarmee onze kleine dierbare burens worden geconfronteerd.

Weten wat er in de buurt gebeurt, is een realiteitscheck, vooral omdat temperaturen, planten en zoveel andere dingen veranderen.

Nogmaals, ik raad ten eerste aan om een vogelvoeder te kopen, zelfs een vogelhuisje waar sommige vogels dol op zijn. U zult geen spijt krijgen van deze extra verbinding met de natuur. Het haalt je aandacht weg van de stress van de dag.

Bottom Line

Het wordt ten eerste aanbevolen om uw gedachten weg te houden van de problemen van de dag en u te concentreren op wat uw gezondheid voor 2023 kan verbeteren. Zoveel mogelijk gezond eten, door je neus ademen en aandacht besteden aan de vogels in je achtertuin kan een uitstekende start van het nieuwe jaar zijn!